



地域福祉通信

高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 定期予防接種について

10月1日から12月31日の期間で定期予防接種を行います。以下の対象者は接種費用を助成します。

《対象者》

- ・65歳以上の方
- ・60～64歳で、心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級に相当する障害のある人

《自己負担額》

- ・インフルエンザ 1,500円
- ・新型コロナウイルス 3,000円

※生活保護世帯、市民税非課税世帯、中国残留邦人等支援受給世帯は事前申請で免除制度あり

《接種方法》

受託医療機関へ事前連絡のうえ、ワクチンを接種（新型コロナウイルスの接種券はありません）

市外で接種する場合は、事前に依頼書の発行が必要になる場合があります。 詳細はホームページまたは保健福祉課へお問い合わせください。

ただし、吹田市・茨木市・高槻市・豊中市・池田市・箕面市・能勢町・豊能町・島本町の受託医療機関で接種する場合は依頼書は不要です。



新型コロナウイルス感染症
予防定期接種について



高齢者インフルエンザの
定期予防接種について

【お問合せ】

保健福祉課

電話：06-6383-1386

摂津市健幸マイレージに活動量計でご参加の方へ

10月1日より、活動量計再購入については、窓口を摂津市健幸マイレージ事務局（株式会社タニタヘルスリンク内 TEL0120-771-015）のみと変更させていただきます。保健福祉課窓口では取り扱いができませんのでご注意ください。



【お問合せ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

毎月19日は



食育の日

「調味料の上手な使い方」

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

日本人の食生活の中での基本的な調味料は、しょうゆ・みそ・塩・砂糖・酢などです。それ以外にも様々な調味料が存在しています。現在、食塩の過剰摂取が生活習慣病予防の課題の一つです。塩分の含まれた調味料の使い方の見直しはもちろん、それ以外の調味料（酢・香辛料・出汁（うまみ）など）を上手に使うことが大切です。

調味料に含まれる塩分

代表的な調味料の塩分量は以下の表のとおりです。塩分が多く含まれている調味料を知り、まずはかけ過ぎ・つけすぎ等の使いすぎに注意しましょう。

調味料	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)
食塩	6.0g	17.9g
しょうゆ	0.9g	2.6g
みそ	0.7g	2.2g
酢	0g	0g
トマトケチャップ	0.2g	0.6g
マヨネーズ	0.1g	0.2g
バター（有塩）	0.1g	0.2g

日本食品標準成分表2020年版（八訂）より

【お問合せ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

チャレンジ企画

社会参加の第一歩



地域とつながるスマホ講座

テーマに関心のある人。
原則3回受けられる方が
対象です。

スマホをもっと活用して、社会とのつながりを深めましょう！

スマートフォン活用で、もっと便利に！スマホは、役立つ情報がたくさん手に入る便利なツールです。公共機関との連絡や防災情報、お知らせがスマホを通して発信されることが多くなっています。スマホの使い方を学んでみませんか？



日時 1回目：10月31日(木)
午前10時～12時

参加費 無料

2回目：11月7日(木)
午後1時30分～3時30分

持ち物 ご自身のスマホをご持参ください。
お持ちでない方でも参加可
(3台まで貸出あり)

3回目：11月14日(木)
午後1時30分～3時30分

申込受付 10月1日(火)から受付
定員15人

会場 摂津市立男女共同参画センター交流室
(摂津市立コミュニティプラザ内)

講師 山本聖也（一般社団法人地域つながりサポート代表理事）

※一時保育（1歳～就学前児）
ご希望の方は10月26日(土)まで
に要予約

【企画・運営】オレンジサークル

【お問合せ】 摂津市立男女共同参画センター 電話：06-4860-7112



じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金に ご協力をお願いします



赤い羽根共同募金は、地域福祉の推進を目的とした社会福祉活動を支援するための募金です。

昨年度は2,645,668円のご協力をいただきました。そのうち、摂津市社会福祉協議会には令和6年度の事業費として、1,429,569円が配分され、老人福祉活動や障害児・者福祉活動、福祉育成・援助活動など地域の福祉増進を目指す事業に活用させていただいております。

今年も10月1日から11月30日の2か月間募金運動を展開し、募金箱の設置や街頭募金を実施します。みなさまのご協力をお願いいたします。

市内の主な募金箱設置場所

オークワ南摂津駅前店、ライフ正雀店、ダイエー摂津店、コーナン摂津鳥飼西店、摂津市商工会、摂津市役所、摂津市立コミュニティプラザ、摂津市立保健センター、摂津警察署、摂津市社会福祉協議会

【お問合せ】 摂津地区募金会（摂津市社会福祉協議会内）電話：06-4860-6460
大阪府共同募金会 電話：06-6762-8717

摂津市ボランティアフェスティバル

日時 11月9日（土） 午前10時～午後3時
会場 摂津市立地域福祉活動支援センター

スタンプラリー
による景品も
あります！

入場無料

摂津市内で活躍するボランティア団体が企画運営しています。
楽しいイベントやコーナーが盛りだくさん。みなさんでぜひお越しください。

講演会

「団長のピンチをチャンスに変える方法」

午後1時30分から 安田大サーカス団長安田 氏

★手話通訳あり

ボランティア活動紹介

ボランティア連絡協議会の加盟団体が日頃のボランティア活動を紹介します。



- ・摂津手話サークル もくもく会「ミニ手話教室」
- ・手話サークル 忘れな草「手話で遊ぼう」
- ・認知症支援グループ ほほえみの会「手遊び体験」
- ・移送ボランティア ピンチヒッター「車いすによる車両乗り込み体験」



ボランティアセンター紹介

災害ボランティア活動の紹介やボランティア登録等を行います。

【お問合せ】

摂津市ボランティア連絡協議会
摂津市ボランティアセンター
電話06-6318-1128

主催 摂津市ボランティア連絡協議会
摂津市社会福祉協議会 摂津市ボランティアセンター
後援 摂津市

10月は乳がん月間です



【お問合せ】

保健福祉課

電話：06-6383-1386

乳がんは女性が患うがんの中で最も多く、年間約90,000人が乳がんを患い、発症率は40代後半で上昇します。乳がんは早期のうちに治療すればより高い確率で治癒します。ブレストアウェアネス（乳房を意識する生活習慣）で乳がんを予防しましょう。

ブレストアウェアネス4つのポイント

- ① 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受診
- ② 自分の乳房を見て触る
- ③ 乳房の変化に気をつける
- ④ 乳房の変化に気づいたら病院へ



摂津市では、40歳以上の方は700円の自己負担で8千円相当のマンモグラフィ検診を受けることができます！ぜひ市の検診をご利用ください。※乳がん検診の申込み方法など詳細は右記二次元コードから市ホームページをご確認ください。



◀がん検診
市ホームページ

第42回

農業祭

2日間実施！

【日時】

11月 9日（土）午前10時～午後3時
11月10日（日）午前9時30分～午後1時

【場所】

摂津市役所前駐車場

【お問合せ】産業振興課

電話 06-6383-1362

第40回

もっと知ろう！やってみよう！ せつつ市民健康まつり ～せつつまるっと健康まつり～

【日時】11月10日（日）
午前10時～午後3時

【場所】摂津市立保健センター

【お問合せ】摂津市保健センター

電話 06-6381-1710

同日開催！

せつつの秋を楽しもう！

介護の日イベント

～SDGsでつながる！
摂津の介護Vol.4～

【日時】11月10日（日）
午前10時～午後3時

【場所】摂津市立コミュニティプラザ

【お問合せ】高齢介護課

電話 06-6383-1379

市民環境

フェスティバル2024

～創り出そう 生み出そう
未来へのエコエネルギー～

【日時】11月10日（日）
午前10時～午後3時

【場所】摂津市立コミュニティプラザ

【お問合せ】環境政策課

電話 06-6383-1364

